

給食だより 6月号

6月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
じゃがいも たまねぎ にんにく 干しいたけ
きくらげ ゆずかじゅう ちりめんじゃこ
ほしえび

6月のかみかみ献立

1日(木) 切り干し大根のソテー
8日(木) 根菜つくね・ポークビーンズ
15日(木) おさつスティック
22日(木) ひよこ豆のスープ
29日(木) ドライカレー

6月は『食育月間』です。健康は一生の宝物です。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

振り返ってみよう！
毎日の食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？



好ききらいをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食事を囲むようになっていますか？



食事の準備や片付けをお子さんと一緒にされていますか？



『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

★給食では毎月19日に『食育の日献立』を実施しています。

6月4日から10日は『歯の衛生週間』

きたえよう！『かむ力』

かむ力をつけると、よくかんで食べることができます。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。歯の衛生週間は、毎日かみごたえのある食材を取り入れた献立が登場します。

よくかむと、いいこといっぱい！

- 消化を助ける
- 食べすぎによる肥満防止
- 虫歯予防
- あごが発達する
- 歯並びをよくする
- 味覚がよくなる



など

かみごたえのある食べ物

★ かたいもの



★ 食物せんいが多いもの



★ 弾力のあるもの



かみかみメニューがいっぱい！

- 5日(月) 根菜のごまみそ汁
- 6日(火) ししゃもの磯辺揚げ/
切干大根と小松菜の和え物
- 7日(水) ごぼうサラダ
- 8日(木) 根菜つくね/ポークビーンズ
- 9日(金) 炒りどり/黒糖ビーンズ

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう！ “魅力めし”」

鶏から丼

一口サイズの鶏肉をから揚げにして、玉ねぎと青ねぎと一緒にたれで煮て作ります。ごはんにも具をのせて、刻みのりを散らしていただきます。

お米一口メモ ②日本の米の産地と品種

日本の米の生産地上位は、新潟県、北海道、秋田県の順です。全国で、その土地の土や水、気候に合った様々な品種が作られています。最も多い品種は『コシヒカリ』です。



6月
鶏から丼
6/28(水)

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！

未来につながる 相生の給食！！

